

Vivir con lupus

Vivir con una enfermedad crónica (de larga duración) como el lupus eritematoso sistémico (lupus) puede ser estresante. Pero sus acciones pueden ayudarlo a controlar el lupus y a reducir el estrés que siente.

Coma saludablemente

El lupus puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca temprana. Es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre una dieta saludable para el corazón. Coma en horarios regulares y elija una variedad de alimentos saludables para el corazón. Agregue frutas frescas, verduras y granos integrales a sus comidas. Una dieta saludable también puede ayudarlo a mantener altos sus niveles de energía.

Escriba los alimentos saludables que más disfruta y que planea probar.

Tome sus medicamentos

Tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor para ayudar a controlar sus síntomas. Hable con su proveedor antes de tomar hierbas, suplementos o vitaminas. Esos productos pueden afectar cualquiera de los medicamentos que toma para el lupus.

Manténgase activo

La mayoría de las personas con lupus deben tratar de realizar algún tipo de ejercicio. Algunos ejemplos incluyen caminar, nadar y realizar algún tipo de yoga.

Un programa de ejercicios regular tiene muchos beneficios posibles. Coloque una marca junto a sus metas:

- Mantener su corazón saludable
- Mejorar el rango de movimiento
- Reducir la rigidez muscular
- Evitar la pérdida de densidad ósea (osteoporosis)
- Fortalecer los músculos
- Perder peso

Asegúrese de hablar con su proveedor antes de comenzar con cualquier programa de ejercicios.



Sea inteligente con respecto al sol

Muchas personas que padecen lupus son sensibles a los rayos ultravioleta (UV). Pueden desarrollar erupciones cutáneas después de exponerse a la luz del sol. Eso se denomina fotosensibilidad. La luz del sol es una de las fuentes de rayos UV. Coloque una marca junto a las cosas que planea hacer para limitar su exposición a los rayos UV cuando se encuentre en el exterior:

- Usar un filtro solar con factor de protección solar (SPF) de por lo menos 30. Asegúrese de que el envase diga “amplio espectro” (broad spectrum)
- Asegurarse de cubrirse las áreas expuestas al sol (p. ej., el cuello, las sienes, las orejas)
- Mantenerse alejado del sol, en especial cuando los rayos UV están a su intensidad máxima (10 a. m. a 3 p. m.)

Hable con su proveedor de atención médica sobre los cambios que puede realizar en su vida cotidiana para ayudarlo a sentirse mejor.